

Woche: 04	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	28.01.2021		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI Mobility 2: https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0 Mobility 3: https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:15 – 09:45	Suchen Sie sich auf Youtube ein Yoga-Video zur Entspannung aus und führen Sie dieses durch.	
	10:00 – 12:00	Gemeinsames online Training für Mobility und Kraft.	
	12:30 – 13:30	Suchen Sie sich 4 neue Übungen zur Verbesserung der Mobilisation (Wirbelsäule) und führen Sie diese Übungen aus.	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, • 5 – 10 Minuten „warm gehen“ anschließend 30 Sekunden schnelles Gehen gefolgt von 1:30 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis zu 12 Mal, je nach Leistungsniveau. Anschließend bitte 5 – 10 Minuten locker „cool-down“. 	